

# *3 tips til hurtigt* **SELVTILLIDS- BOOST**



En lynguide, der tæmmer  
nerverne før en præsentation

AF LOUISE GADE SIG

# 1. Visualisering

Kør en indre film i hovedet, hvor du nailer præsentationen. Forestil dig, at du står foran publikum - rolig, ordene flyder, og du gennemfører med succes. Visualisering snyder hjernen til at tro, at du er klar og allerede har gjort det før.

# 2. Mindset

Det vi tænker, det tror vi på. Tænk lyse, selvkærlige, realistiske tanker, og tænd dit indre heppekor med sætninger som "Jeg kan godt!," "Jeg hører til her!," og "Jeg har klaret svære ting før - jeg kan gøre det igen."

# 3. Power pose

Stil dig i en "power pose." F.eks. hænder på hofterne eller armene over hovedet, så kroppen former et stort X. Træk samtidig vejret dybt og roligt. Når du tager plads med kroppen, sender du signaler til hjernen om, at du er i kontrol. Bare ét minut kan booste din selvtillid og give dig ro før din præsentation.



Bonustip!

## De tre F'er

**Forberedelse.** Jo mere du forbereder dig, jo bedre kender du dit indhold, og jo mere afslappet bliver du. Øv især din start og slutning.

**Fokus.** Flyt fokus fra dig selv til dit budskab og til publikum. Spørg dig selv: Hvad har de brug for at vide? Hvordan gør jeg det klart og relevant? Når du er optaget af at give værdi, falder nervøsiteten.

**Forbindelse.** Forbind dig til publikum. Se dem som mennesker, ikke som dommere. Smil, kig dem i øjnene, og vær dig selv. Jo mere autentisk du er, jo lettere skaber du en ægte forbindelse.



Så er du klar – giv den gas!  
Jeg hepper på dig!

– Louise